

### Si mi familia es elegible, ¿Cuánto obtendremos?

Desde el 1ro de octubre de 2002 hasta el 30 de septiembre del 2003, la tabla a continuación muestra la cantidad máxima que usted puede obtener, si usted no tiene ningún ingreso. Si su ingreso aumenta, la cantidad de cupones de alimentos que obtendrá será menor.

Personas en la Familia	Cantidad Máxima Mensual*
1	\$ 139
2	256
3	366
4	465
5	553
6	663
7	733

\* Las cantidades son mayores en Alaska y Hawaii.

### ¿Son los cupones de alimentos dinero en efectivo?

No. Los cupones de alimentos son cupones de papel que usted puede utilizar solamente para alimentos. En algunas áreas, los beneficios de los cupones de alimentos vienen en tarjetas plásticas que usted puede usar como si fuera una tarjeta bancaria. La mayoría de almacenes de alimentos recibe cupones de alimentos.

### ¿Qué debo hacer si tengo más preguntas?

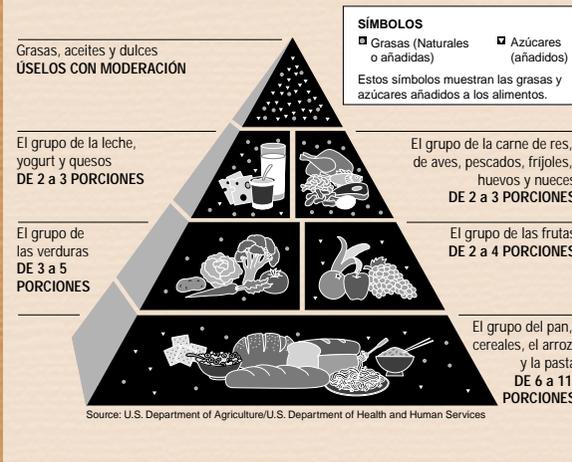
Usted debe llamar a la oficina local de cupones de alimentos. Nuestra línea telefónica gratis (1-800-221-5689) puede dirigirle a la línea gratis del estado donde vive.

Para mas información (en ingles) acerca de nuestros programas, por favor visite nuestro web site: [www.fns.usda.gov](http://www.fns.usda.gov)

### Escoja alimentos a promueve un futuro saludable en cada etapa de la vida.

- Los cupones de alimentos mejoran sus posibilidades de consumir una gran variedad de alimentos.
- Permita que la Pirámide indique sus elecciones de alimentos.

### La Pirámide Alimenticia: La Guía Diaria De Selección De Alimentos



- Apunte para un peso saludable.
- Sea físicamente activo por lo menos 30 minutos al día para adultos y 60 minutos para niños.
- Escoja una variedad de granos (especialmente enteros), frutas, y verduras diariamente.

**USDA** United States Department of Agriculture  
Food and Nutrition Service  
FNS-313-S  
Revised October 2002

*USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.*

# Cupones para Alimentos: Nuestra Salud, Nuestra Fuerza.



### ¿Qué es el Programa de Cupones de Alimentos?

Los cupones de alimentos ayudan a individuos o familias de escasos ingresos o sin ningún ingreso a comprar comida.

### ¿Cómo obtengo cupones de alimentos?

Mire en la sección gubernamental (páginas azules) de su directorio telefónico. Usted puede encontrar cupones de alimentos bajo "social services department" o "human services department".

Llame a la oficina de cupones de alimentos para fijar una cita con un empleado. Pregunte que papeles necesita llevar. El empleado necesitará ver comprobantes de pago, facturas de renta o pago de casa y servicios públicos, facturas por concepto de cuidado de menores o personas de 60 años o mayores, y comprobantes de pagos del mantenimiento de los hijos bajo orden de la corte (por ejemplo, la orden y cheques cancelados).

En la oficina de cupones de alimentos, usted hablará con un empleado, resolverá algunas preguntas y firmará algunos papeles. Si usted no puede ir a la oficina de cupones de alimentos, puede enviar a un pariente o amigo para hablar con el empleado; o usted puede hablar con el empleado por teléfono.

### Si vivo con mi familia y otras personas, ¿Puedo obtener cupones de alimentos sólo para mí?

Las personas que viven juntas y que compran y preparan alimentos juntos son clasificados como una "familia". Maridos y esposas y la mayoría de personas menores de 22 años deben ser considerados como una familia.

### ¿Tendré que obtener un número de seguro social?

Sí, usted debe tener o deberá obtener un número de seguro social para cada miembro de la familia.

### ¿Pueden los residentes legales sin ciudadanía obtener cupones de alimentos?

Usted podría ser elegible para obtener cupones de alimentos. Hable con un empleado de cupones de alimentos al respecto. Aún si usted no puede obtener cupones de alimentos, los miembros de su familia nacidos en este país si pueden. Obtener cupones de alimentos no lo afectará si usted quiere obtener la ciudadanía.

### ¿Puedo obtener ayuda si no estoy trabajando?

Si usted tiene la capacidad de trabajar, debe buscar un trabajo, tomar una oferta de trabajo o asistir a un programa de adiestramiento.

### ¿Cuántos recursos podemos tener?

Las familias con un miembro de 60 años o mayor pueden tener hasta \$3,000 en recursos contables. Otras familias pueden tener hasta \$2,000.

No se cuentan los recursos de personas que reciben dinero en efectivo estatal (TANF) o el ingreso de seguridad suplementaria federal (Federal Supplemental Security Income—SSI). Su casa y hasta \$4,650 del valor justo de mercado de un carro no cuentan, como tampoco un vehículo que usted necesite para mover a un miembro de su familia físicamente incapacitado.

### ¿Cuánto ingreso podemos tener?

La mayoría de los ingresos cuentan. El ingreso bruto significa el ingreso antes de cualquier deducción. El ingreso neto significa el ingreso bruto menos las deducciones permitidas. Las familias con SSI y TANF son inmediatamente elegibles. Las familias sin miembros de 60 años o mayores o incapacitados

deben cumplir con un límite de ingresos brutos y netos. Las familias con miembros de 60 años o mayores o incapacitados tienen que cumplir solamente con un límite de ingresos netos.

Desde el 1ro de octubre de 2002 hasta el 30 de septiembre del 2003, los límites de ingresos mensuales son los siguientes:

Personas en la Familia	Ingreso Mensual Bruto*	Ingreso Mensual Neto*
1	\$ 960	\$ 739
2	1,294	995
3	1,628	1,252
4	1,961	1,509
5	2,295	1,765
6	2,629	2,022
7	2,962	2,279

### ¿Cuales son las deducciones permitidas?

- 20 por ciento del pago por trabajo del hogar;
- una deducción fija de \$134\*;
- Gastos médicos por encima de \$35 al mes para miembros de 60 años o mayores o incapacitados;
- Ciertos costos de sostenimiento de dependientes cuando son necesarios para adiestramiento, educación, o trabajo, pero no más de \$200 por cada niño menor de 2 años y no más de \$175 por cada otro dependiente;
- Deuda legal por concepto de sostenimiento de menores; y
- Un porcentaje de los costos de vivienda.

*\* Algunos hogares grandes obtendrán una deducción mas alta. Estas cantidades son mayores en Alaska y Hawaii. Personas que reciben SSI en California no son elegibles.*

